IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Laktoositalumatus

Käesoleva infolehe eesmärk on tutvustada patsiendile laktoosi talumatust ja anda soovitusi, kuidas selle haiguse korral õigesti toituda.

Laktoos ehk piimasuhkur on disahhariid, mis koosneb kahest lihtsuhkrust – glükoosist ja galaktoosist. Viimane esineb looduses puhtal kujul harva. Laktoosi sisaldavad ainult piim ja piimatooted (5%), sh ka inimese rinnapiim (7%). Laktoos on tavasuhkrust viis korda vähem magus, kuid annab siiski 30–50% piima energeetilisest väärtusest.

Laktoositalumatuse olemus

Laktoositalumatus ehk hüpolaktaasia on ainevahetushäire, mille põhjuseks on laktaasi puudulikkus. Laktaas on ensüüm, mis lõhustab soolestikus laktoosi ehk piimasuhkrut. Et glükoosist ja galaktoosist koosnev liitsuhkur (laktoos) saaks imenduda peensoolest verre ning osaleda ainevahetuses, on vaja see lagundada nimetatud lihtsuhkruteks (glükoosiks ja galaktoosiks).

Kui laktaasi on vähe või seda pole üldse, ei ole võimalik piimasuhkrut lagundada. Siis ei imendu piimasuhkur verre või imendub ainult osaliselt. Imendumata jäänud piimasuhkur liigub edasi jämesoolde, kus bakterid lõhustavad laktoosi gaasideks ja hapeteks. Tekkinud ühendid ärritavad soolt ning kutsuvad esile ebamugavustunde, kõhupuhituse ja -lahtisuse, kõhukorisemise ja -valu. Avaldub see näiteks pärast rõõsa piima joomist, mil võib tekkida ebamugavustunne ja kõhulahtisus. Mõningatel juhtudel võib ilmneda ka külmatunne ja higistamishoog. Eestis esineb laktoositalumatust umbes 20–30% elanikkonnast.

Laktoosi leidub ainult imetajate piimas ning loodusseadused ütlevad, et piim on loodud vastsündinute toiduks. Seda tõestab fakt, et imikutel on laktaas väga aktiivne ensüüm. Täiskasvanu toidule üle minnes langeb lapsel laktaasi aktiivsus (enamasti teise ja viienda eluaasta vahel, eriti juhul kui piima tarbitakse vähe või ei tarbita üldse).

Täiskasvanute laktoositalumatus on pärilik omadus, mis erineb rahvuseti ning sõltub muu hulgas inimeste toitumisharjumustest ja -traditsioonidest. Vanemaealistel esineb laktoositalumatust sagedamini kui noortel.

Laktoositalumatus pole alati täielik – paljudel juhtudel saab inimene süüa vähese laktoosisisaldusega toitu. Laktoositalumatuse all kannatavatele inimestele on välja töötatud spetsiaalsed piimatooted (nt Valio laktoosivaba piimajook, juust, jogurt), milles laktoos on lahutatud kaheks lihtsuhkruks. Sellised tooted on maitselt veidi magusamad.

Soovitused laktoositalumatusega patsiendile

Laktoositalumatusega patsient ei tohi piimatooteid mingil juhul menüüst välja jätta! Piimas sisalduv kaltsium on oluline igas vanuses. Et vältida osteoporoosi teket, on väga tähtis saada toidust piisavas koguses kaltsiumi, sest muidu aeglustub luude uuenemine.

Piimhappebakterid oksüdeerivad laktoosi piimhappeks ja tekkiv hapupiim enam laktoosi ei sisalda. Seetõttu talutakse hüpolaktaasia puhul hapendatud piimatooteid, näiteks hapupiima, hapukoort, keefirit, jogurtit, kohupiima ja juustu.

Laktoositalumatusega seotud seedehäirete ärahoidmiseks lähtuge järgmistest soovitustest:

Soovitatavad toidud	**Toidud, mida tuleks tarbida mõõdukalt**	**Toidud, millest tuleks loobuda või tarbida väga vähe**
hapendatud või fermenteeritud piimasaadused: - hapupiim - keefir - jogurt - juust	mõõdukalt piimasuhkrut sisaldavad toiduained: - sulatatud juust - juust - hapukoor - kohupiim - sai - või - majonees	- piim - kakao piimaga - jäätis - pett - piimakokteil - piimašokolaad - piimapulbriga segatud pannkoogijahust valmistatud koogid

Kui inimene ei talu absoluutselt piima ega ka hapupiimatooteid, on kaltsiumivarude täiendamisel head alternatiivid ka pähklid ja seemned, oad, apelsinid, spargelkapsas ehk brokoli ning sojatooted.

Oluline on pidada meeles, et kaltsium ei saa imenduda ilma rasvlahustuva D-vitamiini juuresolekuta. Selle vitamiini põhilised allikad on kala (lõhe, makrell, tuunikala) ja muna. Nii et kui saada kaltsiumi taimsetest toiduainetest, tuleks kõrvale süüa midagi rasvast, mis sisaldab D-vitamiini. Parim valik ongi kala, mis samal ajal varustab organismi oomega-3 rasvhapetega.

Tähelepanu tuleks pöörata ka teistele toiduainetele, mida ei valmistata piimast, ning medikamentidele. Konsistentsi, maitse ja aroomi parandamise huvides lisatakse toiduainetööstuses laktoosi näiteks vorstidele, farmaatsiatööstuses aga kasutatakse seda teatud ravimites täiteainena. Seetõttu tuleks laktoositalumatusega patsiendil hoolikalt uurida iga toiduaine ja ravimi koostist.

Laktoositalumatuse diagnostika

Kui inimesel kahtlustatakse hüpolaktaasiat ehk piimasuhkrut lammutava ensüümi vähesust, võib talle teha laktoosi tolerantsustesti (LTT) või vesinikuhingamistesti, millega diagnoositakse laktaasi puudulikkust. LTT uuring teostatakse hommikul. Patsient peab olema eelnevalt vähemalt 12 tundi söömata ja joomata. Patsiendile antakse juua 50 g laktoosi, mis on lahustatud klaasitäies vees. Seejärel jälgitakse tema vere suhkrusisalduse muutust.

Tehakse kolm vereproovi:

a) enne laktoosilahuse joomist,

b) 20 minutit pärast laktoosilahuse joomist,

c) 40 minutit pärast laktoosilahuse joomist.

Uuringu vastused seletab patsiendile lahti raviarst.

Kui Teil tekib laktoositalumatuse kohta veel küsimusi, saate lisateavet oma raviarstilt või õelt.

ITK528

Käesoleva infomaterjali on kooskõlastanud sisekliinik 01.01.2024. a.